

# Se mettre en action en 4 étapes

## 1. DÉTERMINER MON PLAN SPÉCIFIQUE

- **Quoi** : Je veux étudier mon cours de méthodes statistiques
- **Quand** : Lundi et mardi de 9h-11h et vendredi de 14h-15h
- **Pourquoi** : C'est important pour moi de bien comprendre la matière (valeur : apprendre). Je veux persévérer même si c'est difficile (valeur : persévérance).

## 2. SAVOIR QUOI FAIRE SI MON PLAN NE FONCTIONNE PAS

- **Pourquoi le plan ne fonctionne pas**: Je suis trop distrait par mes colocataires et par la télévision quand j'étudie à la maison.
- **Plan B** : Mettre des écouteurs et m'isoler dans ma chambre.
- **Plan C** : Synchroniser mes périodes d'étude avec mes colocataires.
- **plan D** : Me déplacer à la bibliothèque de l'UQAM.

## 3. ACCEPTER L'INCONFORT - SENTIMENT DÉSAGRÉABLE QUI VIENT AVEC LA MISE EN ACTION

- Identifier les pensées qui viennent avec l'inconfort. Par exemple:
  - C'est trop difficile. Je n'y comprends rien. Je suis incapable de le faire.
  - Je ne veux pas le faire maintenant. Je le ferai plus tard, il me reste encore beaucoup de temps.
  - Je ne me sens pas bien. Je vais attendre.
- **Accepter de s'engager même si on ne se sent pas prêt.** Tolérer le sentiment d'inconfort, car il s'amenuise habituellement dans les quelques minutes suivant la mise en action. À l'inverse, s'enfuir de la tâche renforce l'aversion et le stress face au travail ainsi que la culpabilité.

## 4. SE RÉCOMPENSER POUR L'EFFORT

Si j'atteins mon objectif ou si j'arrive à persister dans la tâche malgré les difficultés, je m'autoriserai à écouter un épisode d'une série, j'irai faire une activité plaisante ou encore, je prendrai un café virtuel avec des amis. Ces activités deviennent ainsi une récompense plutôt qu'une source de procrastination.